



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2009

---

## **Analyse gesundheitlicher Lebensstile 20-Jähriger : Sport, Freizeit, Körper und Gesundheit**

Wydler, Hans ; Gutzwiller, Felix

**Abstract:** Die Zunahme von Übergewicht in der Bevölkerung und eine zunehmende Bewegungsarmut im Alltag haben in den letzten Jahren die gesundheitliche Bedeutung von Sport wachsen lassen. Die Jugendbefragung der ch-x zu Aufwachsen, Gesundheit, Freizeit und Sport zeigt, dass die jungen Erwachsenen neben den gesundheitlichen Aspekten eine Reihe weiterer Bedeutungen von Sport in den Vordergrund rücken. Sport bildet einen wichtigen Bestandteil ihres Lebensstils. Es zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen, aber auch zwischen sozialen Schichten.

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-81173>

Book Section

Published Version

Originally published at:

Wydler, Hans; Gutzwiller, Felix (2009). Analyse gesundheitlicher Lebensstile 20-Jähriger : Sport, Freizeit, Körper und Gesundheit. In: BBL. Rechtsextremistische Tendenzen unter jungen Erwachsenen. Bern: BBL, 17-21.



SPORT, FREIZEIT, KÖRPER UND GESUNDHEIT

# Analyse gesundheitlicher Lebensstile 20-Jähriger



Hans Wydler



Felix Gutzwiller

Massenmediale Kampagnen fordern zu vermehrtem Sporttreiben auf. Doch knüpfen diese Kampagnen auch an den Bedeutungsinhalten und den Lebenssituationen der Zielgruppen an? Die Bedeutung des Bewegungs- und Sportverhaltens für Jugendliche und junge Erwachsene erschliesst sich aus ihrem lebensweltlichen Handeln und den mit diesem Handeln verbundenen Bedeutungsdimensionen. Ein theoretisches Konzept, das dazu einen Analyserahmen liefert, stellt das Strukturmodell gesundheitsrelevanter Lebensstile dar (Abel, 1991). Lebensstile umfassen in dieser Betrachtungsweise Struktur-, Kultur- sowie Verhaltensaspekte. Folgende drei Bereiche bilden die konstitutiven Elemente von Lebensstilen. Ausgewählte Aspekte dieser drei Bereiche wurden für die Analyse des Sportverhaltens einbezogen (Beispiele jeweils in Klammern angeführt):

**1. Typische Muster von gesundheitlichen Verhaltensweisen:** Im Zentrum steht das Bewegungs- und Sportverhalten, das in Zusammenhang mit weiteren Verhaltensweisen, zum Beispiel dem Suchtmittelkonsum oder verschiedenen Formen der Freizeitgestaltung steht.

**2. Das Muster der gesundheitsbezogenen Orientierungen** bildet einen zweiten Bereich (in der Studie z.B. die Einstellungen zu Sport, Körper und

körperlicher Schönheit), Motive für Sport (Gesundheit, Spass, Leistung) und Wahrnehmungen (Körperwahrnehmungen, Körperkonzepte sowie körperbezogene Spannungssuche).

**3. Einen dritten Bereich stellen die sozialen Konstellationen und Strukturen** dar, das Vorliegen von sozialen Ressourcen, aber auch Belastungen, die sich durch die Sozialstruktur, durch schichtgebundenes Erleben und schichtspezifische Sozialisation ergeben. Dabei spielen strukturelle Faktoren (wie Bildung, Beruf der Eltern, die ökonomische Situation usw.), aber auch alle anderen Dimensionen von Ungleichheit eine Rolle. Zusätzlich werden kontextuelle Merkmale der Familiensituation in Kindheit und Jugendzeit betrachtet, die ebenfalls eine Rolle spielen und die Chancengleichheit tangieren.

Typische Konstellationen und Muster der drei genannten Bereiche machen einen Lebensstil aus, respektive den jeweils spezifischen Lebensstil einer sozialen Gruppe.

Die Studie zu Aufwachsen, Gesundheit, Freizeit und Sport analysiert das Sportverhalten im Rahmen des Lebensstilkonzepts auf der Basis der Eidgenössischen Jugendbefragung ch-x 2002/2003 sowie einer ergänzenden Stichprobe der 20-jährigen Frauen (Schweizerinnen, ausländische Wohnbevölkerung). Sie will Erklärungszusammenhänge zugänglich machen, die Bezug auf die sozialen Lebenswelten junger Erwachsener nehmen.

## Einige ausgewählte Ergebnisse

Sport stellt einen wichtigen Bestandteil der Kultur junger Erwachsener dar. Nur wenige 20-Jährige sind sportabstinenter oder an Sport völlig desinteressiert. Sie selbst nehmen die jungen Erwachsenen überwiegend als sportlich wahr. Sport stellt einen zentralen Lebensinhalt dar. Beinahe alle sozialen Gruppen geben an, Sport zu treiben. Es zeigen sich deutliche, durch traditionelle Geschlechtsrollen geprägte Verhaltensweisen. Zum Beispiel geben die Männer an, während drei-

## In Kürze

Die Zunahme von Übergewicht in der Bevölkerung und eine zunehmende Bewegungsarmut im Alltag haben in den letzten Jahren die gesundheitliche Bedeutung von Sport wachsen lassen. Die Jugendbefragung der ch-x zu Aufwachsen, Gesundheit, Freizeit und Sport zeigt, dass die jungen Erwachsenen neben den gesundheitlichen Aspekten eine Reihe weiterer Bedeutungen von Sport in den Vordergrund rücken. Sport bildet einen wichtigen Bestandteil ihres Lebensstils. Es zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen, aber auch zwischen sozialen Schichten.

einhalb Stunden pro Woche Sport zu treiben. Sie sind damit knapp eine Stunde länger aktiv als die Frauen (mit 2,6 Stunden pro Woche). In Bezug auf die ausgeübten Sportarten zeigen sich geschlechtsspezifische Präferenzen. Männer betreiben eine grössere Bandbreite unterschiedlicher Sportarten und üben diese häufiger aus als die Frauen dies tun.

Eine Reihe weiterer Konzepte im Bereich der Orientierungen zu Körper und Sport unterscheiden sich deutlich zwischen den Geschlechtern. Z.B. sind Aspekte der Leistung im Sport für Männer deutlich wichtiger als für Frauen. Diese und viele weitere Faktoren sind für die geschlechtsspezifischen Unterschiede mitverantwortlich.

Institutionen der öffentlichen Sportförderung sind wichtige Instanzen für die Pflege und Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität. Zu diesen Institutionen gehören der Sportunterricht in der Schule sowie die Sportvereine. Der schulische Sportunterricht wird von den Frauen schlechter



erlebt als von den Männern. Eingeschätzt wird dies in einer summarischen Retrospektive auf den Schulsport insgesamt. Knapp doppelt so viele Frauen wie Männer haben den Schulsport sehr negativ oder eher negativ erlebt (19% vs. 10%). Ähnlich viele Frauen wie Männer erleben den Schulsport ambivalent (17% und 18%). Schulsport entspricht somit insgesamt weniger den Bedürfnissen und Interessen der Frauen als dies für die Männer der Fall ist.

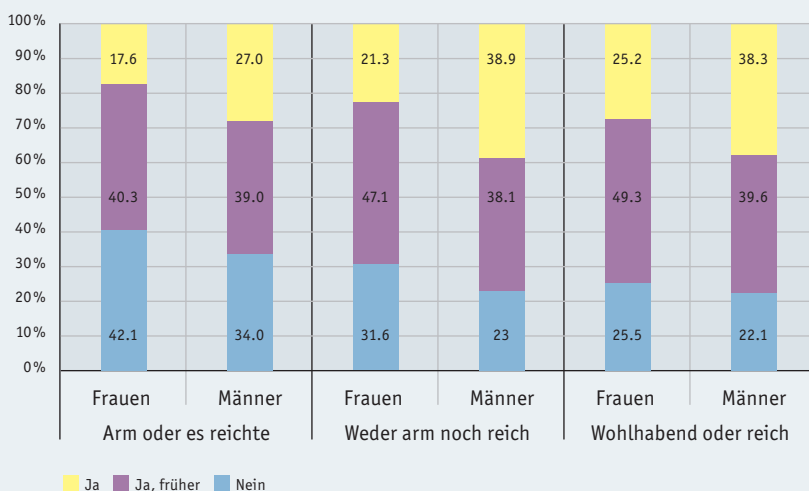
Frauen sind weniger in **Sportvereinen** engagiert und treten häufiger aus diesen wieder aus. Diese Sachverhalte wirken sich insgesamt auf das unterschiedliche Sportverhalten aus. Das Erleben von Sportunterricht sowie die Teilnahme im Sportverein können zwar als individuelle Wahrnehmung und individuelles Verhalten beurteilt werden, weisen aber auch auf die ungleiche Berücksichtigung von Bedürfnissen und Interessen der beiden Geschlechter oder von verschiedenen sozialen Gruppen hin.

Sportverhalten ist erheblich von Aspekten sozialer Ungleichheit geprägt. Ungleiche Chancen in Kindheit und Jugendzeit, Belastungen im Umfeld und in der Familie in dieser Zeit, eine prekäre finanzielle Situation der Familie wirken sich negativ auf die Ausübung von Sport aus.

Alle im Folgenden genannten Einflussfaktoren tragen – unter Kontrolle des Geschlechts – zu einem geringen Sportaufkommen bei: Eigene tiefe Bildung, Armut oder geringer finanzieller Wohlstand in Kindheit und Jugendzeit, nicht optimale elterliche Erziehungsstile, nur obligatorische Ausbildung des Vaters, hohe Belastungen im Wohn-

**Abbildung 1: Teilnahme in Turn- und Sportvereinen nach selbst eingeschätztem Familienwohlstand**

(nach Geschlecht, in %)



Frauen:  $F\text{-Wert}=2,8$ ,  $p=0,026$ ; Männer:  $F\text{-Wert}=6,0$ ,  $p=0,0001$

**Soziale Ressourcen: Sportverhalten ist stark von Aspekten sozialer Ungleichheit geprägt. Ungleiche Chancen in Kindheit und Jugendzeit, Belastungen im Umfeld und in der Familie in dieser Zeit, eine prekäre finanzielle Situation der Familie wirken sich negativ auf die Ausübung von Sport aus.**





## Zu den Autoren

### Felix Gutzwiller, Prof. Dr. med.

Präventivmediziner, geb. 1948, Studium der Medizin an der Universität Basel. Nachdiplomstudien an den Universitäten von Harvard (Master of Public Health) und Johns Hopkins (Dr. of Public Health), Habilitation an der Universität Basel, danach o. Prof. und Leiter des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne, ab 1988 o. Prof. und Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Seit 1999 Nationalrat, seit 2007 Ständerat des Kantons Zürich.

### Hans Wydler, lic. phil. I

Soziologe, geb. 1955, Studium der Soziologie, Pädagogik und Ethnologie an der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich, seit 1986 am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich mit einem Schwerpunkt zur Gesundheit Jugendlicher. 1992 bis 1996: Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialpsychologie der Universität Zürich. Seit 2007 Mitarbeiter und Projektleiter in der Eidgenössischen Forschungsanstalt Agroscope Reckenholz-Tänikon ART.

umfeld, familiäre Belastungen in Kindheit und Jugendzeit, aussergewöhnliche Familiensituationen, das Verfügen über zu wenig instrumentelle Hilfe, die Unzufriedenheit bezüglich der sozialen Unterstützung.

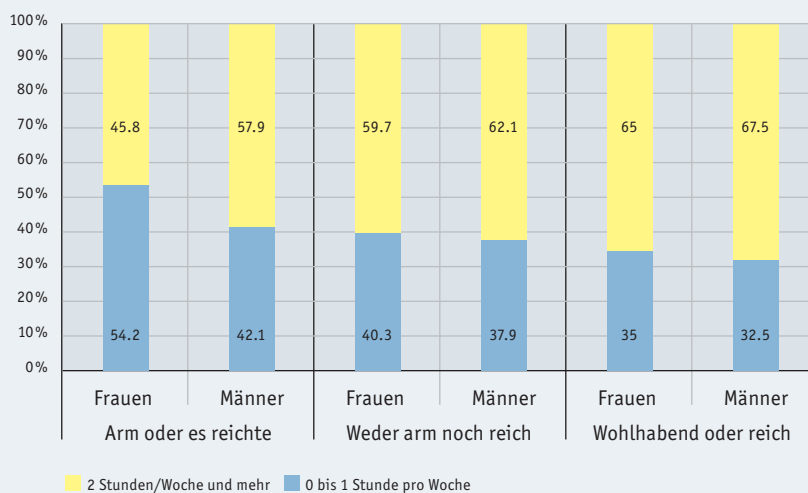
Frauen reagieren auf die erlebten sozialen Benachteiligungen in Bezug auf Sport sehr viel deutlicher durch Sportenthaltbarkeit als die Männer. Frauen aus sozial benachteiligten Schichten sind deutlich weniger sportaktiv als solche aus der Oberschicht. Für sportliche Aktivität ist die gesundheitliche Chancenungleichheit, wie sie durch soziale Aspekte (Struktur und Kontext) geprägt wird, ein bedeutsamer Einflussfaktor. Einschränkungen, Risiken, Benachteiligungen in diesen Bereichen wirken sich nachteilig auf das Sportaufkommen aus. Dabei wird dieser soziale Ungleichheitseffekt deutlich durch geschlechtsspezifische Muster und Zusammenhänge verstärkt.

## Fazit

Insgesamt lässt sich festhalten, dass sich das Sportverhalten wie viele andere gesundheitliche Aspekte in die Dimension ungleicher gesundheitlicher Chancen sowie geschlechtsspezifischer Ungleichheiten einreicht. Sportförderung ist insbesondere über die Förderung von Chancengleichheit zu erreichen. Dabei spielen Faktoren des Aufwachsens und der sozialen Herkunft eine wichtige Rolle. Verbesserte Chancengleichheit in Kindheit und Jugendzeit sowie eine bessere Anpassung von Institutionen zur Sportförderung an die Bedürfnisse und Präferenzen verschiedener sozialer Gruppen sind dabei wichtige Massnahmen.

**Abbildung 2: Anzahl Stunden Sport pro Woche nach selbst eingeschätztem Familienwohlstand**

(nach Geschlecht, in %)



Frauen: F-Wert=6,4,  $p=0,018$ ; Männer: F-Wert=5,4,  $p=0,0046$